

ပြည်သူ့အသံ

ကဗျာဥပဒေ



အောက်သံ



မြန်မာ့အသံ (အောက်သံ) (အောက်သံ)

“လေ့ကျင့်အပ်သော တရား”

ယုံကြည်ကိုးစား - သင်အားထား

မှတ်သားသဖွါ မြစ်နေပြီ ✓

စောင့်ထိန်းလိုက်နာ - ကိုယ်ချင်းစာ

မှန်စွာသိလ မြစ်တော့သည် ✓

ဖတ်မှတ်ဉာဏ်ကု - အသိယူ

မှန်ပူသုတ - မြစ်ရသည် ✓

ကိုယ်ချင်းစာနာ - သက်တော်ညွှာ

ပြုပါစာဝ မြစ်တော့သည် ✓

ဝေဖန်အရပ်ရပ် - သုံးသပ်ဆင်ခြင်

ဉာဏ်သက်ဝင် - စံနှုန်းပညာ မြစ်တော့သည် ✓

မဟုတ်မကများ - ခြွေများ

ရွှေဝင်များ ယိမ့် ချက်တတ်သူ ဇန် ✓

ဩဇာပွသွ - ကြောက်တတ်သူ ✓

ခြွေရွှေဝင်များ - မဟုတ်ကများ

ဤသည့်သဘော၊ ခပ်ကြော၊ ဆင်ခြင်၊ ဉာဏ်သက်ဝင်၍၊

နေစဉ်ပြုကာ၊ ကုသလယူ၊ မြစ်ချိန်မှ၊ ဟု ဆရာတို့၊

ပြောဆိုမည်၊ လိုက်နာသူတို့၊ တောင်းခံစေတို့ - - - । ✓

ဦးအောင်ဓမ္မသုဝေဒနာရီ ခန့်သည် ✓

“ပေါင်းစပ်ခြစ်တည်း...ရှုသင့်သည်”

\* သုတေသနကောင်းမိတ် - ခုနှစ်စုတို့

လွှမ်းမိုးသည့်နှစ် - လူ့ဘောင်များသာ

ထိုဝဏ္ဏာ - သတိဉာဏ်ကူ - အရသုလျှင်

လောကဓမ္မတာ - ဖြစ်တိုင်းသာရှိ

ဉာဏ်အသိနှင့် - ဖြစ်၊ တည်၊ ဖျက်၊ ချုပ်

အဟုတ်မှန်စွာ - ထိတတ်ပါ၏။ ---

\* ဖြစ်၊ တည်၊ ဖျက်၊ ချုပ် - ဟုတ်တိုင်းမှန်ရာ

ဖြစ်သကဲ့သို့ - သေချာစေရ - အာမခံပြု

ရွှေ့တတ်သမ်း - မျှော်မှန်းနိဂ္ဂ

အရောက်ကုမည့် - ရှစ်ခြာမဂ္ဂ - စွမ်းအလှကို

လျှော့သေချာ - သမာဓိရှိ၊ ကောင်းစွာရှိ၏

ဤစုစု - သင်္ဂဓလည်း - ရှိစွာသေချာ

ဝါစာကော သမဖြစ်ပုံ - အတွေ့ကြုံနှင့်

တစုံသမ - ကမ္မဋ္ဌလည်း - သင်္ဂဓပါ -

ဖြစ်ခဲ့ရာတည် - သမာ ဝါသမ - သမ္မဟနှင့်

ပေါင်းစပ်တည်ရှိ - သမာဓိကို - ဝိနိဇ္ဇိင်မာ

သမာသမာဓိ - အစဉ်ရှိထား ထိုသူအားလျှင် -

\* ရှစ်ပေါ်မဉ်၊ စွမ်းအလှနှင့် - သုတေသနကောင်းမိတ်

ခုနှစ်စုတို့ - ပေါင်းစပ်ဖြစ်ပုံ

ဝိဇ္ဇာတုံသို့ - ထိုသူထုတ်ချောက် - အဟုတ်ချောက်၏။

ဦးစွာစုစုသုစု + ထိုသည့်စုစုသုစု စုစုသည်

# “မြိုင်မြိုင်စဉ် ရွှေကြည်လျှင်”

- \* စတုရ်စတု - လေးခုမျက်စိတော  
ပေါင်းစပ်ခါမြိုင် - မြစ်တည်လာရ - ကြတာသ ✓
- \* လောကကြတာ - ခိုခိုတာမြိုင်  
တဖန်မြစ်တည် - အထိလဲသတ္တဝါ  
မြစ်တည်လာသည် - မှန်စွာမှရ - သတ္တသောက ✓
- \* လောကမြစ်နေ - နှစ်တွေသတ္တဝါ  
မြစ်ကြတာလည်း - မြစ် တည်၊ ဖျတ်၊ ချပ်  
အဟုတ်မှန်စွာ - မပ်သစွာနှင့် ✓  
ကြုံဆုံမြစ်ရ - သင်္ခါရဟု - မည်တွင်မျှထုတ်  
လူသမုန်၍ - မှတ်သားသည့်၊ မြစ်ခွံသာမြိုင်  
သုံးမှာသောက - မြစ်တည်ရတို့ -  
ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ - သိခွင့်သာသည်  
မြတ်စွာဗုဒ္ဓ - ဟောပေလို့ ✓  
ဆပ်မြိုင်ညာဏ်ထုပ် - သိစေတို့ ✓
- \* ထိုသည် လောက-သုံးဌာနနှင့် - မြစ်တည်နေကြ-သတ္တဝါနဲ့  
အကြောင်းတုန်လည်း - မြစ် တည်၊ ဖျတ်၊ ချပ်၊ အဟုတ်မှန်စွာ  
မပ်သစွာမြိုင်၊ မြစ်နေပါကြောင်း၊ သတိကောင်းနှင့် ထပ်ဆောင်း၊  
အကြွင့်၊ မှီနေသင့်မှု - ထပ်သည်မှရ - နိဗ္ဗာန်ရမည်၊ မုချတန်  
မလွဲတည်း။

# “လှုပ်လှုပ် ရေခဲ”

- \* တရားလိုလျှင် - သင်သင့်မြင်  
လေဝင်ရွှေမှတ်ရပါမည်
- \* လေဝင်ရွှေမှတ် - တရားတတ်စေတင်  
သင့်တိုယ်ကောင်နှင့် - တွဲမက်တည်နှို - စိတ်အသိကို  
ဦးစွာဝဌမ - သင့်သဘောစေတင် - မုချမှန်မသွေ - ပြုပါလေ
- \* ဤသို့ပြုတ - သမထဟု  
လည်လှမ်းခေါ်မှု - ဤစာရကို - သင်တမှတ်သား - သိပါစေ
- \* နာမ်ခွပ်ပေါင်းစု - သမထအခွတို့  
ပြုကြိမ်စန်များ - သမာဓိအားသည်  
သင့်နားလိမ့်သာရောက် - နိဗ္ဗာန်တည်
- \* နိဗ္ဗာန်သာရောက် - သမာဓိပေါက်လျှင်  
စူးစိုက်ဉာဏ်လွှာ - ဝိပဿနာအလုပ် - သင်လေလုပ်တ  
မပြုစာနိစ္စ - ဖြစ်စုကွနှင့် - အစိုးမရဖြစ်တင်  
အနတ္တ-ခွင်ကို - သင်လေဉာဏ်ထိ  
စွမ်းအသိနှင့် - မုချသေမှာ ရမည်သာတည်း
- \* ထိုသို့အမှု - စူးစိုက်လုပ်ချိန် - အလုပ်အိမ်ဝယ် - ဖြစ်ချိန်တန်ခ  
ဝိသုဒ္ဓိစုဟု - ခေါ်ရတွင်တည် - ဥဒ္ဓန်လိမ့် - သမ္ဘူ သမာဓိ၊ တည်နှိုမှန်စွာ၊  
ခန္ဓာ၊ စိတ္တ၊ သိလ၊ ဓမ္မာ၊ ပညာ - ရောသွက် ပေါင်းကာမက်၍ - ဝိသုဒ္ဓိ-  
ဖြစ်နေ - ချိန်ခါပေတည်း။  
ဤသည်ဖြစ်ပုံ - အကြံပြုသည် - ဆောင်ကုန်မေ့ အချိန်မို့ . . . ။

## “ဆင့်ပွား ဖြစ်တည်”

- \* ဝိသုဒ္ဓိမဂ် - ဖြစ်, တည်, ဖျတ်, ချပ်  
ဟုတ်တိုင်းမှန်ရာ - စဉ်အလာကို -  
များစွာညွတ်ပြောင်း - သမာဓိဆောင်း၍  
ပြုကောင်းပိပဿနာ - ထိုစဉ်လာကို - သင်သေကြည့်စွ -  
သတိပြု။
- \* ထိုစဉ်ကာလ - သမုဟတွင်  
ပေါင်းစုံတွေ့ရ - နိမိတ္တများ  
ဗဟိန္ဒ-ဝန်ကြွပ် - ဓမ္မသွင်နှင့် - ကြိုတင်ရာဂါတ်  
သိစေတတ်သည့် - ဗုဒ္ဓနမိတ် - ထင်ရှားစိတ်ဖြင့်  
တွေ့ကြုံစုံရ - မုဆုသေသာ - ဖြစ်တည်သာသည် -  
တရားနမိတ်အမှန်ဝေဖို့။
- \* ထိုမှတစ်ပါး - ဆက်ကာစွာမှတ်  
အတပ်တပ်ပင် - ဖြစ်, တည်, ဖျတ်, ချပ်  
အဟုတ်မှန်စွာ - မဂ်သစ္စာကို - စိတ်မှာဆွဲနိုင်  
အပိုင်ရထား၊ အာရုံခြောက်ပါးနှင့် - ဖြစ်ပြားသတိ  
အစစ်မှီလျှင် - ဓမ္မသစ္စာ၊ ဖြတ်ကြစာခွတ် - လေးချက်သစ္စာ၊  
သိမြင်သာမည် - ကြံရာလမ်းကြောင်းမှန်ဝေဖို့။

“မင်းညာဏ်စိုက်စေရန် သစ္စာပေါက်”

\* ဓမ္မစဉ်လာ - လေးသစ္စာကား

ပေါင်းတာတည်းစု - သမုဒယသစ္စာ

မြန်စုတွာနှင့် - သစ္စမဂ္ဂ - နိဗ္ဗာနမှန်

ဝိပဿနာညာဏ်ကို - သင်သာတင်၌ - သတိပြုရန်

မှပေသော - တွေ့ကြုံရာသည် - မြန်စဉ်ဓမ္မစာမှန်ပေမို့

\* ထိုသည်မြန်တွေ - သင်ရလေက

သိရှိဆယ်ပါး - သင်မှားမှီနေ - မြန်စဉ်တွေသည်

သင့်မခိုလွှဲ - ချောက်ထားကြမည်

မြန်ပုံဆန်းစွ - ကြင့်ဓမ္မ

\* ဤသို့မြန်၍ - မှားသိရှိနှင့်

ဗြဟ္မဓမ္မမြန်၍ - သင်လေမြဲက - သည်ကဝတွင်

ပါရမီရှင်ဟု - လူတွင်မက - နတ်လောကနှင့်

သင်မှားသိစေ - အမြန်တွေကို - သင်လေမိစား

ဝိတိယားဖြင့် သတိညာဏ်ကွ - အရလူလျက် - မြူနီဒ္ဓာန်

အချောက်ကြွလျှင် - မုချကောရံ ချောက်ကိန်းတည်း။

ဦးကောင်းဓမ္မလုပ - နတ်လျှင်ဓမ္မစွာရိစေသည်

# “ဗြိန်ခါမလေ့ ဖြူကြင့်ကုသိုလ် လဲထိုထို”

- \* မေတ္တာပေါင်းစု - ကောင်းမှုစာတွေတွေ  
 ဖြူကြမနွေး - ဘိနာစုစေ  
 နိုင်ငံသား - စာများဖြူကြပေ
- \* ကုသိုလ်ဘိနာ - ဖြူကြသူငါ  
 ဦးထိပ်မှာထား - ကုရားတိုသာ  
 တောမှတရား - ဖြူငြိမ်းသံသာ  
 သည်အောင်ပွဲ - ဝင်၌များသူငါ။
- \* ဖြူလေကုန်ကြ - ကဆုန်လခေါ်တွင်  
 ဗောဓိပင်အောက် - စုပေါင်းရောက်သော်  
 ညောင်ရေသွန်းလောင်း - စုတောင်းမန္တကါ  
 ဖြူနေကြ - ကျင်းပဉ့်ချိန်ခါ
- \* ဝါဆိုလပြည့် - ထပ်ရှားနေတွင်  
 ကရားသတင်ပွဲ - နည်းထားသည်ပင်  
 ကျော်သာတန်ခိုး - ရောက်ခဲ့ပြန်ရင်  
 ထည်သယ်နှိုး - ဆင်ခြန်းဝတ်ချေ
- \* ဝါခေါင်လထဲ - ဆင်း၌ရောက်လာ  
 စာရောက်မဲ - ချီမြေဗ္ဗတာ  
 စာပြန်ပွဲလည်း - ဖြူမြဲသည်သာ  
 တူတကွ - ဖြူကြစုပေါင်းခါ
- \* တော်သလင်းလ - ရောက်ပစာချိန်  
 စာတော်ပြန်ပွဲ - ဆင်၌ရက်ချိန်  
 ဝင်းထိန်တောက်ပ - စာလှဂုဏ်ရှိသော်  
 ပါဝင်၌ - အောင်ပွဲသေည့်စာချိန်



- \* သီတင်းဝါလ - ကျွတ်ကစဉ်မှ  
     မီးပူဇော်ပွဲ - ပြုပြုစာလှူ  
         ပါဝင်၍ကြ - များသူစိုက်လှူ  
             ချိန်ခါပွဲ - မလွဲအောင်မှုလှူ
- \* တန်ဆောင်မုန်းလ - ချောက်ချချိန်ခါ  
     မီးပုံးပွဲ - ဆင်း၍လို့သာ  
         ပျော်လို့မဆုံး - ပြီးပျော်ရွှင်စွာ  
             လာသူများ - မုန့်လုံးရေပေါ်စာ
- \* နတ်တော်စင်ပွဲ - ပြုပြုချိန်ခါ  
     နတ်ခေပါများ - ဝူဇာ ဝူဇာ  
         ပူဇော်ပွဲနို့ - စာများသူငါ  
             ပြုကြစာမြ - ဆင်၍စာစဉ်လာ
- \* ပြာဆိုလသို့ ချောက်သည်စာချိန်ခါ  
     လွတ်လပ်အောင်ပွဲပြုပြုသည်သာ  
         မြည်သူစာများ၊ စုပေါင်းညီညွတ်  
             ပါဝင်၍ - အောင်ပွဲဆင်ကြတာ
- \* လတဖို့တွဲ - ချောက်ပြုစာစဉ်  
     ပြုကြထွင်းနဲ - အောင်ပွဲသဘင်  
         လူထုစာများ - စုပေါင်းပါဝင်  
             ဆင်းတာ၍ - စုပေါင်းစားပွဲဝင်
- \* လစဉ်ကုန်နှောင်း - တပေါင်းခါတွင်  
     ပြုကြသူစာများ - စုပေါင်းတာဝင်  
         ပါဝင်ဆင်၍ - ပြုပြုသတင်  
             အောင်မြင်ပွဲ - ပြုပြုသာစာစဉ်

\* တကူးတဝသ - ချောက်စချိန်ခါ

ပြုမူနေကြ - နှစ်တိုင်းအစဉ်လာ

ချေဖြင့်သွန်းလောင်း - အဟောင်းမယ်ခွါ

နှစ်သစ်တူး - အထူးချော်မြူရှာ

\* ပြုသမျှပွဲ - ဆင်းနွှဲပါဝင်

ဘုရား၊ တရား၊ သံသဂါး အစဉ်

ဥဇော်ပွဲလည်း - ပြုမြဲပါဝင်

ပါနဲ့ - ပြုမြဲစုပေါင်းပင်

\* မြန်ပြည်ကလွှား - ရဟန်းစွပ်လူ - ကုသိုလ်ခါန - ပြုကြတူတူ

ဌာနေတည်းမို့ - စိတ်စွဲညီတူ - နှစ်စဉ်နဲ့ - အောင်ပွဲယူကြတူ

(သတိ)

\* ကောင်းမှုအလုပ် - ရအောင်လုပ်

ကောင်းမှုကျွမ်း - အောင်ပွဲခံ

\* မကောင်းမှုအလုပ် - ရှင်းအောင်လုပ်

ရှင်းမှုကျွမ်း - အောင်ပွဲခံ

\* မကောင်းမလုပ် - ကောင်းမလုပ်နှင့်

ဇုတ်တုတ်အမှန် - နေတတ်ပြန်ရင်

သစ်မင်မုဆွ - စုကွရသိန်

ဦးအောင်မွေထုခ - နယ်လှည့်မွေဝနွာရီခဏ်းသည်

# “ခရု ရှု ကြည်ပါ နိရောဓသဇ္ဇာ”

- \* အပွေး , အခေါက် , အထာမေါက် ,  
    ရောက်ရှိအသား , အနှစ်များ - ပေါင်းထား , ဝင်စည် , ခေါ်ပါသည်။
- \* မြင် , ကြား , နံ့ , ရသာစု ,  
    ထိမှု , ကိုယ်မှာ ပေါင်းစပ်ခါ , မြစ်သာသင့်ဓမ္မာ ,
- \* ဤသည်မြစ်အပ် , - တထိရွှင် ,  
    ကြည်လျှင် , - ရွှင် , - ဓမ္မာ
- \* ထိုသည့်ရွှင်မိတ် , - လွှပ်မှုကပ်  
    ငြိတတ်သေသာ , - နာမ်ဓမ္မာ ,
- \* နာမ် , ဓမ္မာရုပ် - ပေါင်းကာထုပ်  
    အဟုတ်သေသာ - ချုပ်သည်သာ
- \* လောကမြစ်အပ် - နေ့တိုင်းပစ်  
    သင်ရွှင်ကြည့်ရှု - သတိပြုက
- \* မြစ်တိုင်း နာမ်ရွှင် - တမုဟုတ်  
    ဟုတ်တိုင်းမှန်သာ - ချုပ်ငြိမ်းသည်သာ . . . ။

ဦးအောင်ဓမ္မထူး - နယ်လှည့်ဓမ္မာရှာဖွေရေးသည်

“လေ၊ မှ ကြည့်ရှုလေ့လာ နိဇရာသေတ္တာ”

- \* ငြိမ်းမှုဖုတ်ပြား - လွှပ်မှုဖုတ်  
မှတ်သား လေဟုခေါ်
- \* လေ-လွှပ်လွှပ် - အေးမှုအစဉ်  
စတင်ဖြစ်ပါပေါ့
- \* လွှပ်မှုဖုတ်ပြား - အပူဖုတ်  
ဆင့်ပွားဖြစ်ပါပေါ့
- \* အေးမှု ဝူဝူ - အစဉ်မြဲ  
ယိုစီးဖြစ်မှုပေါ့
- \* ယိုစီးကျလာ - ထိုရေလွှာကို - လေဝင်ပိုက်ထွေး - လုံးဝန်းဝေ၏  
ကာလရှည်ဝိုက် - အနှစ်ထိုင်သော် - မြေစိုက်ခေါ်မှတ်  
သမုစီအပ်သည် - ဩကာသောက - ဖြစ်စဉ်တည်း
- \* ဖြစ်စဉ် ဩက - ဖြတ်လောကသည်  
မငြိမ်လွှပ်နေ - ဖြစ်တွေ့ဆန်းလာ - သတ္တဝါတို့  
ဖြစ်တည်လာရ - ဘဝအတွေ့တွေ - ရလေသည်တွင် - မူရင်းလွှပ်မှု
- \* အကြောင်းမြဲ၏ - ကောင်းမှု - မကောင်းမှု - အကြောင်းစုမြင့် -  
ဖြစ်တည်ကဝ၊ ချုပ်မြန်ရသည် - လွှပ်မှုအရင်းခံပေမို့
- \* ထိုသည့်လွှပ်မှု - အကြောင်းစုတွင် - ဖြစ်တည်၊ ဖုတ်၊ ချုပ်၊ အဖုတ်မှန်စွာ -  
ရှိနေစွာသည့် - မဂ်စဉ်တရား - ရွပါများရင် - သင်သည်မူချ  
ထိသာရမည် - ချုပ်ငြိမ်းစကန် - ဖြတ်နိဗ္ဗာန်တည်း

## “ခလောကာ ပြစ်စဉ်”

- \* ဥက္ကာဝဋ္ဋည်း - မပြီးသေချာ  
     ခေါက်ပြန်ထုတ်မီး - ဖြစ်နည်းစဉ်သာ  
     သမီးရဖို့ , ဖြစ်ထုက်နေစွာ , - အမှန်ထဲ, ပျက်မီး, ချုပ်ငြိမ်းမှား။
- \* ဝညော, ဉာဏ်စု , - မြူကြသူတွေ  
     လွှတ်ချာမှန်သမ်း - တက်သွမ်းနိုင်ပေ  
     စာစုအများ - ထင်ရှားဖို့နေ  
     သင်သာရွ - ရမ္မဖြစ်ကြောင်းပေး။
- \* ထင်ချောက်မှု - ပေါင်းစုစဉ်ဖြတ်  
     ဖြစ်တိုင်းနာမ်ရှုပ် - ဆွမ်းမှုအစဉ်  
     တဝင်အသဲ - စွဲမြဲထင်ထင်  
     သင်သာရွ - အောင်မှု နိဗ္ဗာန်ဝင်။

ဦးစောဝ်ဓမ္မသုခ - နယ်လှည့်ဓမ္မာနာဒီခရီးသည်

## “ရေခွက် ဇွမ်းသည်”

- \* ဟုတ်တိုင်းမှန်ရာ - သင့်ခန္ဓာ  
သင်သည်မြင်ဇွမ်းရှိပါစေ
- \* ဟုတ်တိုင်းမှန်ရာ - သင့်စိတ်လွှာ  
သင်သည်မြင်ဇွမ်းရှိပါစေ
- \* ဤသည်နှစ်ခု - အကြောင်းပြု၏  
ကြည့်ရှုစာပေ - ဖတ်ပါစေ
- \* စာပေဖတ်က - သိဉာဏ်ရ  
သင်ကလူဖြစ် - မမှားပေ
- \* လူဖြစ်မမှားစကောင် - သတိဆောင်  
ဥပဒေဆောင်တွင်းက - နေထိုင်စေ
- \* ဤသို့ရှိသူ - များစိတ်လွှာ  
ကုညီဆောင်လို့ - စောင့်ရှောက်စေ
- \* စောင့်ရှောက်မိရ - ထိုလူပု  
မှတစ်ပါးသာ - ရနိုင်ပေ
- \* မှတစ်ပါးသာ - ရသောခါဝယ်  
သင်သည်သတိ - အစဉ်ရှိ၏  
သောကလွတ်သမ်း - သင်လျှောက်လှမ်းရင်

သင်ကားအမှန် လွတ်နိုင်ပေ. . .

## “ချမ်းသာပြစ်ခြင်း၊ အကြောင်းရင်း”

\* သတ္တဝါခြင်း - သတ်ဖြတ်ခြင်း၊

ရွှောင်ကွင်းပါက - ချမ်းသာရ၊

\* သတ္တဝါခြင်း-လုယတ်ခြင်း၊

ရွှောင်ကွင်းပါက - ချမ်းသာရ၊

\* ကာမဂုဏ်စူးကင်းစေတင်ဖြူ၊

ရွှောင်မှု့တုံက - ချမ်းသာရ၊

\* သတ္တဝါခြင်း-လိမ်ခြာခြင်း၊

ရွှောင်ကွင်းဝယ်က-ချမ်းသာရ၊

\* မူးရစ်ဆုံထိုင်း-စာပျော်ခိုင်းနှင့်

မနိုင်းနုတ်က-မပြုဝါက

ကောက်မုဆု-ချမ်းသာရ၊

ဦးစောင့်မွေ့သုခ-နယ်လှထုံမွေ့တူရီ-မမိုးသည်

# “မြတ်နိုးစွမ်းစေ”

\* သုံးလူ့ရှင်ပင်-ဘုရားသွင်

လူ့တွင်မြတ်တည်-ပွင့်ခဲ့ပြီ၊

\* ဘုရားမြတ်-ထောင်မပြီးနား

မြတ်တရားကို-ဝါးလေဆယ်ဝါး-ဟောခဲ့ပြီ၊

\* တရားဓရဓာား-တိုက်ကြွေးသွင်း-ဘုရားရှင်သည်

ယောသတောဝယ်-သက်ရှင်ဆယ်တွင်-လူ့ဘုံအတွက်သည်လောကကို

\* နှုတ်ဆက်ထွက်ခွာ-ထိုဆရာတော်

တရားဓဝသနာ-တွယ်ချောက်မှာကို

လွန်စွာနိုးကြောက်-ထွန်းပေါက်ညက်သွား

ဓမ္မသွားပေါင်းစု-စာပေပြုလျှက်-သံဃာယတနာ-တင်ခဲ့ရာလည်း

သုံးမော်လူတို့-ကောင်းစေတို့

\* သံဃာယတနာ-တင်ခဲ့ရာလည်း

ချိန်ခါလှည့်ပြောင်း-အောင်မှတသ-သတ်ရလျှက်

ဆဋ္ဌမတကြိမ်-ပြုချိန်ကျလာ-ဒို့မြန်မာ၌

သံဃာအနု-ပေါင်းကာပြု၍-လူထုငိုလိမ့်-များသူပါသည်

ညီညာတတ်ကြ-ပြုခဲ့ရသည်-တရားအဓမ္မ အစစ်ပေမို့

\* စာပေပြုမှတ်-တရားမြတ်ကို-ဖတ်မှတ်သင်ယူ-ညွှတ်မြည့်တူ၍

လုပ်ယူကြင့်ကြ-အမြင်မှန်အောင်-သင်လျှင်ဆောင်က

အဓမ္မရမည်-သံသရာမှ လွတ်စေတို့



# “ပြစ်ဇဉ်ကောင်းပို့ကြစေကိုင်”

လှလေးပါးဓာတ်အစု-ပေါင်းကာပြသည်

စုစုအပြီး-လောကကြီးသည်

လောကလုံးဝမ်း-မြစ်ဝန်းသား

\* လေးပါးဓာတ်လျှင်-သုမြမြင်သည်

များပင်သတ္တဝါ-မြစ်ခဲမြ

ကများသတ္တဝါ-မြစ်ခဲလာလည်း

\* သေချာစေရ-ကြောင်းစုစေခန့်

စဉ်မြင်ညက်မြို့-မိမိတကာ

လုပ်ငန်းကမြစ်တော့သည်

သို့မြစ်မပျံ့ - ပေါင်းကာစု၍

အမှုမပွေ့စေ-ဥပစေစေတာ

လိုက်နာဆောင်ရွက်-ကျေးလက်-မြို့ရွာ

စည်ပင်သာအောင် တပိုင်လုံအောင်-

လွှတ်တော်တရပ်-သတ်မှတ်ပိုင်းခြား

စာစဉ်သွားသည်၊ သံသရာမှ

ကောင်းစေသို့

\* လွှတ်တော်တရပ်-တည်ဆောက်တပ်ပြီး

သုမှတ်သတေ-ခန့်အပ်ဝန်မင်း

မိုးမင်းအထွေထွေ-ပြည်သူထွေနှင်

ညီညာမျှမျှ-ပြုပါကလျှက်

စိတ်ဝယ်ရွက်လမ်း-သင်မျှော်

မှန်သည့်-လောကီလပ်လမ်း

\* ခရာမှာမို့-ပြည်သူမျှော်တို့-မော်စေတိုန်

ဦးကောင်မေ့သုစ-နယ်လှည့်မေ့ကန္တရီ-မိမိသည်

“နိုးဆော်စာ”

ကောင်းနိုးရာရာ - ရေမှတ်စာ  
မတ်ရာအလွန်ကောင်း  
မတ်ရွှေကောင်းမှု - သတိပြု  
မြို့စုတိုက်မှာဆောင်  
သိမှုမှတ် - သတိတပ်  
ထပ်ချပ်မေတ္တာပေါင်း  
အသိ-သတိ-မေတ္တာရှိ  
ပဝဏိ သုတေသ်ကောင်း  
သုတေသ်ကောင်းမိတ် - လွမ်းမြို့မိတ်  
မြတ်ကမ္ဘာ မြန်စေကြောင်း  
အောင်မိတ်မြန်စေကြောင်း

“အတွေ့အကြုံ”

- \* စာပေမှတ် - အသိတတ်ရုံ  
များတုံလွေတွေ - မသိစေ
- \* အလုပ်ပေး၍ - တွေ့မှပေါင်းရုံ  
အတွေ့အကြုံကို - မြန်ညှပ်ထုပ်သူ - သတိမူမှ
- \* သောကဉာဏ်တွေ - လွတ်ချန်သောကို  
ငါ့လေ ခေမေမေ မြင်ခဲ့ပြီ-

ဦးအောင်မွေထူး-နယ်လှည့်မွေလွန်-မိမိသည်



## “သတိပေးစေခြင်း”

- \* တာတွေဖြစ်ဖြစ် - စိတ်ညစ်နှင့်  
လုပ်သင့်လုပ်ရာ လုပ်နေပါ
- \* တာတွေ တွေ့တွေ့ - ထင်မစမှနှင့်  
အားကိုးစရာ - ထင်ရှားရှိသား - ခြိတ်တုရားကို  
မုချသေမှာ - ကိုးကွယ်ပါ
- \* တာတွေ ပေါ်ပေါ် - ထင်မချေနှင့်  
ထင်ပေါ်ရှိသား - ခြိတ်တရားကို  
လက်စုပ်လက်ကိုင် - အပိုင်ရယူ  
သတိမု၍ - လိုရာမမီ - မညီမဖြူ - ပူဝင်ကင်းဖျောက်  
အစားရောက်အောင် - ထင်ပင်တောက်လျှောက်ချီတက်ပါ
- \* တာတွေပြောပြော - သင်မသောနှင့်  
စောင့်စားနားထောင် - ရအောင်ယူမှတ်  
သတိချပ်၍ - မမြတ်လဲ့လ - ဝနိယတုပ်  
ပါတ်တကုတ်နှင့် - ကိုယ်တွေ့တရား - ရအောင်ပွားသော  
သင်ကားထုပ်ခြောက် - ခမီပေါက်မည်  
မုချကန် - ခြင်္ကန့်ကည်း

ဦးအောင်မွေသုခ-ရှယ်လှည့်မွေခန္တရီ-ခမီသည်

“အဟူတ်စကား - အလှုပ်တရား”

- \* ဗုဒ္ဓဝင်စာလွှာ - မှတ်တင်စာ၌  
    ဣိသိ - ဇိသိ - ရသေ့ဗျိသား - ကင်ရှားမျှဝေ  
    လူသိနေ့အောင် ရေသွင်းစာလွှာ - ပြုအပ်ပါသည်  
    လောကီသူတို့ - ရှင်းစေဘို့.
- \* ဓမ္မသဓရာခါ - လူတို့ဌာဝယ်  
    ရွာစွေအမျှ - လွယ်လမ်းစုတို့  
    ကောင်းမွီရာရာ-စဉ်အလာနှင့်-ပညာအစွမ်း-စုမ်းစပ်ပြန်  
    ဉာဏ်သက်ဝင်သား-ရသေ့များသည်-မှတ်သားအမှန်ခွဲသည်.
- \* နို့သည့်ရသေ့ - တောဖျော်စွေ၌  
    ပညာစခန်း - ခါတ်နန်းခါတ်တိမ်  
    ကမ်းခြေမီးဖောက်ရွာ - မြစ်ချော့ကန်နှင့်  
    အာကာပြိုလ်စွပ် - လှည့်ပါတ်စဉ်အား  
    အမြဲဝဋ္ဋ - သတိမြဲစေ-ရွတ်လေမဏ္ဍာ-သမုဟနှင့်  
    တွက်မျက်ဝေဝ- တွေးထ၊ အင်း၊ ဂိုင်  
    ပြုနိုင်၊မေ၊-ပညာဝအောင်-လှည့်လည်သွားလာ  
    ပညာရွာသည် - ဝန္တီရ အလုပ်-တကုတ်ကုတ်နှင့်  
    လက်ကိုင်အားထား-သစ္စာကောင်းကို - ပြုနေနန္ဒ-ဣိသိပရန  
    မည်ရမော်တွင် - ရသေ့အရွှင်သည်-  
    ဝါရုပ်စခန်း - ထွတ်ရပ်လမ်းတို့ - မျှော်မှန်းကာထောက်  
    တရားဝေါတ်အောင်-ပရိသက္က-ဆိုဆိုမနှင့်-အလုပ်တူတွေ-ပရိပတ်တွေတို့  
    ဝေဖန်ပိုင်း၍ - ပရိဝေဝ-ပြုတုန်ကျလျှက် - ပြို့မှ ခွာလှော်  
    တောမှာဖျော်သည် - သံသရာမှ လွပ်စေဘို့-  
    ဦးအောင်ဓမ္မသုဝ-နယ်လှည့်ဓမ္မဝန္တရီ-ခရီးသည်

“ဂယာဝါသ ရသေ့သုံးမျိုး”

- \* ရှိသည့်ရသေ့ - ဖျော်မွေ့ထုံအင်  
သွဉ်စင်ကို - သေချာစေရ - ကြည့်ရှုလေ့လာ - ပြသောခါဝယ်
- \* ဂယာဝါသ - ပြုထုံလှလည်း  
ကိုယ်ခြင်းစာနာ - ဓာဝတရား - ရှိသည့်များကို  
စိတ်ရှာခံစား - သိရှိထား၍ - တရားခုံစင်  
ဉာဏ်သက်ဝင်းလည်း - စိုးစိမ်ကိုခွဲ - ဓနေရုံသေး
- \* စိုးစိမ်ရွာသစ် - နေရပ်ပါစေ - ပြုနိုင်ချေလည်း  
တွဲလေနှစ်မ - စိတ်မချမှု - သတိပြုနေ  
ရှိသည့်အခြေကြောင့် - နှစ်ခေါ်တောတွင်း - နေထိုင်ခြင်းဖြင့်  
တရားသာဝနာ - ပွားများကာဖြင့် - တောင်ယာလယ်လုပ်  
အမှုရွှပ်ကို - ပြုလုပ်နေဆဲ - ပြုနေဆဲလျှင်
- \* ပညာသိုမှီး - စာချိုးယူ - တမူညွတ်ခြင်း  
စိမ်ကောင်း - ဝနေ - လှည့်စီနေ၍ - ပြုလေပညာ-တရားရွာရင်း  
ဝနေတာရပ် - လှည့်ပါတ်သူနေ - စိမ်ခြေပြန်ချောက်  
ခေါက်ခေါက်ခါခါ - ပညာရွာလျှင် -
- \* ဤသို့ခွဲခြား - ရှုကြည့်သွားသော် - ဂယာဝါသ - ပြုနေစာပင်  
တရားမင်လျှင် - နုံမင်ကြိုးစား - ပညာများကို - ယူထားအကုန်  
နုံနိုင်သမျှ - ပြုမူကြသည့် . . .

ဦးကောင်စွေထုခ နယ်လှည့်ဝဋ္ဋဝနာရီ ဝရီသည်

# “ဗျာဏာရ - ရသေ့သုံးမျိုး”

- ◆ ပညာသိုမှီး - စုစည်းရထား - စာသိများနှင့်  
 လောကီ၊လောကုတ် - နှစ်ရပ်စာလုပ်ကို  
 တပ်မတ်ခုံမင် - ဖျော်ရွှင်ပြုမိ - မြို့စည်သာနှင့်  
 ဝနေတောရပ် - ထပ်တပ်ရွှေပြောင်း - စာကြောင်းစုံလှလိုတတ်
- ◆ နက္ခတ်ကာယာ - စောင်းတင်သာနှင့်  
 နေ့စဉ်ဖြစ်တပ် - စာကြောင်းမြတ်ကို  
 ဝတ်စပ်နှစ်ိတ် - စာတိတ်-စာသောင့်စာရအောင်သား  
 ခေါ်ခပ်ဆေးစွမ်း - ခါတ်ခန်းစာပို့  
 ပြသည့်ဝနွှာ၊ ရဗ္ဗတရား - စာသိများကို  
 ဆင့်ပွားများစောင့် - စာရအောင်လျှော် -
- ◆ နှစ်စဉ်ဩရ - စာသိနှစ်ရာသီ  
 ဩမည်တဝ - ချောက်ကာလ၌  
 ဤလဏ်တွင် - ဤဖြစ်တင်နှင့် - ဩစင်ဖြစ်ဆိုက်  
 ချောက်ဆိုက်မှတ်သား - ပြုမူများကို - ပြောကြားဝေးရ  
 ဗျာဏာရ-ဟု - ခေါ်တွင်မည်တပ် - ရသေ့မြတ်တွင်-  
 ထက်၌ဆုခေါ် - နှိုနေသောကြောင်း  
 သိကောင်းစရာ - ဆုမှတ်ပါသည် - စာများစိုက်လှ  
 ရှင်းစေဘို့ - ရသေ့ဩရ - သိစေလို့

ဦးအောင်ဗွေသုတ နယ်လှည့်ဗွေဝနွှာရီ ခေါ်သည်

“တိဿဇူရ - နိက္ခမ ရသေ့သုံးမျိုး”

ပရိယတ် - ပရိပတ် နှင့် - ပရိဝေဒ သုံးခုတကို

နှစ်စက္ကရာ - သိသာဇိက်ကြွ - ပြည့်စုံညောဇ္ဈာနိုးခါမြင့်

ပညာကိုယ်လုံ - စာသိစုံသာ၊ - ရှစ်ပါးဝိဇ္ဇာ - တတ်မဟာကို

သေချာစေလှ - လေ့လာပြုထား၊ - နှောင့်ယှက်အားသန်

မှတ်ရန်ဆယ်နှစ်ဝ၊ - နှိပ်စေ့နှိပ်စပ် - သိမြင်ရပေ

ပညာတွေနှင့် - ဖြစ်လေကာလ - ဆယ်နှစ်ရာသီ

မညီငြိမ်းညောင်း - ပြောင်းလည်းဖြစ်စဉ် - ပြစဉ်ဖြစ်၍ - သတိ

တရား - ပွားများစွာပေ - ပြုလေကုန် - ပြည့်ပါရမီ - စာလီလီနှင့်

တွေ့ကြုံဆိုရ - များလှတွေ့တွေ့ - မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ - ဟောပြောရား

ကြင့်စဉ်များနှင့် - ပြည့်ငြားပါရမီ - စာရသယ်သည် - တိဿဇူရ

မည်ရခေါ်တွင် ရသေ့ရှင်တည်း - ဆိုတွင်စုရ တိဿဖြစ်အင်

စန်းစစ်လျှင်လည်း - ရဟန်းဘဝ - ပြောင်းရွှေ့ရောက်သူ -

တမူထူးခြား - ကိုရင်များမှ - ရဟန်းခေ - ရသေ့စံပြောက် -

ရောက်ကြသောသူ - နှစ်ရပ်မူ၏ - ဤသည် တိဿန္တရသေ့ - သတိ

မစေ့အောင် - ရေသားစင်မြင် စာရေတင်သည် - ဗိုလ်၊ ရွှင်၊ လူ တို့သိစေသို့

ဆိုမှတန့် - ကြင့်ပုံဆန်းခြား - အဖြစ်များကို

ဥပေက္ခာမှု - လစ်လျူစွဲပြီး -

ဝနေတောရပ် - နိလုံအပ်၍

တရားကြင့်မှု - အစဉ်ပြုနေ

လူတွေပြေးရွှောင်၊ - တောတွင်းအောင်းသည့် - ရသေ့ဖြစ်ရ

နိက္ခမတည်း - စာများသိစေ - မေါ်ရွတ်ဝေသည် - သိစေကောင်းမှု

ဖြစ်စေသို့ . . .



# “သွားမှန်ပြုကာ ရယူနိုင်”

- ◆ သင့်ခန္ဓာနာမ်ခွပ် - သင်အဟုတ်ဉာဏ်ဆင်ခြင်  
ရှုကြည့်စေချင် -
- ◆ လေဝင်နှင့်လေထွက်သည်ပင် - ရှုကြည့်စဉ်မမြဲ  
တဆက်တည်းဖြစ်နေသလို - စိတ်တထင်ပို
- ◆ ပါဠိကခေါ် အနိစ္စ - ဝိဋ္ဌဗို့သင်မြင်  
ဝင်ထွက်ဆင်ခြင် - အမြင်တဲ့သို့သတိပိုရင်  
ဖြစ်မြဲကိုယ်ရကွန့် - အနတ္တ-နိုးမရပါသိပ္ပံသေချာ -
- ◆ သက်ဝင်သည့် ဉာဏ်မဟာသည် - ဝိပဿနာဖြစ်မှီး  
အဆင့်တိုးရှုကြည့်ပြန်သော် - ချစ်ငြိမ်းမှုပေါ် -  
မြင်, ဖျက်, ချုပ် - နှစ်မဟော်သည် ရှုကြည့်သော်ဖြစ်မြဲ  
သင်တ, ကဲ့ရှုကြည့်စရာ - မဂ္ဂသစ္စာ
- ◆ ပေါင်းစုံစု, လေးခါတ်မဟာသည် - သမုတယာဖြစ်မြဲ  
တမူလံ၌ ဖြစ်ရသည်မှာ - ဗုဒ္ဓသစ္စာ  
မတည်မြဲလို့ ဖြစ်ပွေသေချာ - သစ္စာမှန်မဂ္ဂဗို့  
ရှုမြဲနဲ့ဆင့်ကဲပိုမို - နိဗ္ဗာန်ကို
- ◆ ဆိုက်ရောက်မှု - အသိမှန်စွာ  
ဉာဏ်ပညာဆင့်ကဲလို့ - မြင်, တည်, ဖျက်, ချုပ်  
အဟုတ်မှန်စွာ - နိဗ္ဗာန်သစ္စာ - ကိုယ်တိုင်ရတရားစစ်ကို  
ခင်ခင်စွာတွယ်တာလို့ - နေ့စဉ်ပွားရစေအောင်ရှုနိုင် - နိဗ္ဗာန်သို့တိုင်  
သင်ကြပ်လို့-လှမ်းတိုင်နိုင်မည် - အရရှိင်လွယ်လမ်းကွယ်လေး

ဦးအောင်ဓမ္မသုဓ နယ်လှည့်ဓမ္မဝန္တာရီ ခရီးသည်

# “အချိန်ခြုံငုံရန် - ရွေးချယ်မှု”

- ◆ သံသရာဝဲခြာ - နှစ်မရမတွက်နိုင် - ရွေးမောလို့မိုက်  
 ပြုခဲ့သမျှ - အကုသလကံတွေရယ် - ဆွဲတိုင်းခါလွှပ်ရမ်းလို့  
 ဝင်စခန်း တရားမတိုင်နိုင် - ချွေပွဲချနိုင် . . . .
- ◆ ချိန်နှိတ်က - သတိမိုက်လို့ - မစွတ်လှပစေသေး  
 ပြုစုမလဲ - မဟုတ်တွေမဟာ - စုတေမသေချာ-
- ◆ ပြုခဲ့သမျှ - အကုသလ ခဏမဟာ - ခုချိန်ခါမိမီးလို့  
 နှစ်မငြိမလွှပ်နိုင် - ငရဲသို့တိုင်  
 အမှန်ခွဲခွဲ-နှစ်ချောက်နိုင်သည်-သတိမမှတ်မိမ်းမလေး
- ◆ စို့ဘုရားက မှာတမ်းခဏမဟာ - လွှဲလောကရွာ -  
 သင်ချောက်လို့နေစဉ်ခါဝယ်-လူများနေမိခဏမရယ်နဲ့  
 သင်ပြုသမျှသင့်ကုသိုလ်- မျှပေးမလို့ဆို  
 ပြုသမျှအဆိုဆိုတွင်-မြတ်ကုသိုလ်ခဏမလို့  
 စိတ်ထားပြုစွာလေး-ပြုကြင့်ရမေ-
- ◆ ဝိသုဒ္ဓိ သိလနဲ့ - ဗျာဓိအရမေသင် - သင့်လုပ်ရပ်အောင်  
 ကောင်းမှုနဲ့သင်ဦးဆောင်ရပ် - သင်လူတောင်းအသက်တန်း  
 စံမြန်၍ သင်နေနိုင် - ရဟန္တာဝိသုဒ္ဓိ -
- ◆ ဤမျှတောင်းသည့် သတိမိုက်လို့ - သင်ရလှ-သင်ပြုလို့  
 မခါင်ကူးတို့ဖြင့် , ပြည်နိဗ္ဗာန် - သင်ချောက်ဝင့်စံ -  
 တရားမြတ်မှုအမှန် - သင်ပြုရန် ချိန်ကျပြီမို့လေး  
 သင်ကူးစံ, ချိန်ကျပြီမို့လေး . . . . !

ဦးတောင်ရွှေထူး-နယ်လှည့်ဓမ္မဂန္ထရီ-မိမိသည်

# “လှုပ်လျှင် ရမည်”

- လေးနွဲ့မပါယ် - ပွင့်နွဲ့တယ်
- လွှဲတဲ့ရွာနု - ဤဘဝ -
- ဧကန်ပွင့်နွဲ့အောင် - ဗုဒ္ဓဗုဒ္ဓကို
- ဖူးရန်ညှိစေလှ - ခေါင်းပြီးလေးယု
- ဧရာမှတ်စာခေါ် - ထိုသူတော်၏
- သင်ကားကြည်ဖြူ - စာရယူသော်
- သင်ပင်ရနိုင် - တရားနိုင်ကို
- ပိုင်ဆိုင်ဖို့ပဲ - သုံးဆောင်မြဲတ
- ဤဘဝ၌ - ပွင့်လာစေ
- သင်ဖူးရကြုံ - တရားနဲ့နှင့်
- လိုက်ပါကြုံရ - နိဗ္ဗာန်တို့
- သင်တားပိုင်ပိုင် - တက်လှမ်းနိုင်သည်
- ကန်တရားလုပ် - လုပ်နေသို့ -
- ဦးစားစားထုတ်နေပါတို့

ဦးအောင်မူထုစု နယ်လှည့်မူထုစုချီ ခေါ်သည်

# “ပညာမတတ် သင်ရှက်တတ်စေ”

- ပညာဉာဏ်နည်း - စာတတ်အံ့နဲ့  
ရပ်ထဲလျှောက်လည် - သင်ရွက်ဖွယ်
- ခေါ်ညွှန်းဈေးသား - စာပေများကို  
သင်ကားမမက် - မတတ်ရောင်ဝါး  
ပြုမူမှားကြောင့် - သောကအလည် - သင်ရွက်ဖွယ်
- ဤသို့ဖြစ်အပ် - မဖြစ်ချင်လှ  
သင်ကိုယ်ကဝင် - ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်၍  
စာကိုကြိုးစား - သင်သူသားရန်  
ဆိုန်ခါမျှော်၍ - အာနိသြလော့
- ဓမ္မဓရာအခါ - ခိုတိုင်းရှာ၍  
မည်တွင်ခေါ်လေ့ - ဦးကျည်ဥေ့ဟု  
ခေါ်တွေ့လှနယ် - သက်ခြောက်ဆယ်တွင်  
လွှားခွင်းတန်ပု - နေ့တိုင်းလှ၍  
ရှင်းမွန်တွင်း - ဖြစ်သွင်းထွင်းမှာ - မိုးမောက်လာကို  
သေသာကြည့်၍ - သိမှုဉာဏ်သွင်း - ဤတွင်းပြည့်ပုံ  
စာလုံစုံကို - ခြုံငုံဆုံးသပ် - စာပေတတ်အောင် - မြတ်ကြိုးစား  
ဝါလုပ်သွားရင် ဖြစ်ငြားစေန် - စာတတ်မှန်ဟု -  
မှန်စွာဆုံးဖြတ် - ကြိုးစားအပ်သည်  
စာတတ်မျှော်မွေ့ - ဦးကျည်ဥေ့ဟု  
ပြုဈေးစာစီ - ချိခဲ့ပြီတည်း -  
ဤသို့ပြုအပ် - သင်စာတတ် - မုချဖြစ်အောင်သာ -

ဦးအောင်ဓမ္မထူး နယ်လှည့်ဓမ္မဝိဇ္ဇာရီ ခေမိသည်

# “ယခင်မှ သည် ယခုထိသို့”

ရွှေစဉ်အခါ - လွှဲတိုင်းရှာဝယ်  
လုပ်ငန်းဖြစ်လပ် - ခနောအရပ်၌  
လှည့်ဝါတ်သွားလာ - ဖြစ်တုံလာနဲ့  
ထိုမှတော့ - ပေါင်းကာစု၍  
ဝနေတောင်စောင်း - ဝူတောင်းဖြစ်တည်  
ဝလီဘဝ - ဖြစ်ခဲ့ရသေး - လူစားများသည်  
တာဝန်ဖြစ်တည် - အမှီပြုအပ်  
စိုက်ပျိုးတတ်၍ - မြေမြတ်နေရာ  
ရွာတွေကာလျှင် - နေရာရွှေ့ပြောင်း  
အတောင်းဖြစ်ခွာ - အသစ်ရွာ၌  
မြူတာခေလေ့-တဖြစ်တွေကြို-တဝန်နဲ့  
စိုက်ပျိုးတွေရွာ - နေလာကြည့်မှိုက်  
ထိုက်မှိုက်စိုးသူ - အမှုပေါ်ပေါက်  
လွန်စွာကြောက်၍ တပ်မြောက်စိုးသူ  
ရဲရပ်သူတို့ - ခေါင်းအောက်တပ်မြောက်  
အကြံပေါက်စွာ - နုပေးကာဖြင့်  
ညီညွတ်ဆုံးဖြစ် - လွှတ်တော်တရပ်သည်  
ထိုခေတ်ကာလ၊ ပေါ်ခဲ့ပြီ -  
လွှတ်တော်တရပ် - ပြုစပ်ပေးသော  
တပ်မြောက်ခါလျှင် - သမတမင်း  
ဖြစ်ခြင်းတဝ - ဥပဒေသနှင့်  
မျှတညီညွတ် - တုပ်ငြိမ်းလာသည်  
လူတွင်ဖြစ်ရ - ထိုကာလ

ဝယဉ်မကျေး - ဝနေတောင်စောင်း  
 ဝနေတောင်း - နိတ်မျိုး , အမျိုးမျိုးသေ,  
 နေထိုင်လာရ - လွှဲသေတွင်  
 တောင်မြစ်ပေါ် - လွှတ်တော်တရပ် - ပွဲစည်းလပ်၍  
 နေ့စာသမေတ - မှားလှဝန်မင်း  
 မှားမင်းထွေထွေ - ပေါ်ထွန်းအေးမြ  
 လူနေယဉ်ကျေးလာပြီမို့  
 ယဉ်ကျေးလွှဲ - မြစ်တုံလာရ - ထိုတာလည်  
 ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ - ပွင့်ထွန်းလာသည် - ဦးစွာဝဋ္ဌမ - ဒီဝင်ယေ  
 ထိုသို့များစွာ - ပွင့်ထွန်းလာသည်  
 ဂင်္ဂါဝါခြေ - သံစုမက - ညွှန်းဆိုပြသည်  
 ဗုဒ္ဓများစွာ - ပွင့်ထွန်းပါကို -  
 ဝါလေကြိုကြိုက် - မဆုလိုက်ရ - ဒီဘဝထိ  
 ဤသို့မြစ်စာ - ဉာဏ်ဆင်ခြင်၍  
 ရှုမြင်မှတ်သား - သိထားစာပေ  
 မလေသတိ - စာစစ်ဖို့ထား  
 မြတ်တရားတို့ - ကြံသားစေ့ရွာ - သိတတ်ပါသည်  
 မြစ်တိုင်းရှာမိစွပ် - တမူဟုတ်ပင် - ချစ်ငြိမ်းစဉ်ကို  
 နေ့စဉ်စွဲမှတ် - မပြတ်ပွားများ မြှင့်ထားလျှင်  
 စတန်ထုပ်ခြောက် - နိဗ္ဗာန်ရောက်မည်  
 သံသရာမှ လွတ်လမ်းတည်း . . . .

ဦးအောင်ဓမ္မလှစု နယ်လှည့်ဓမ္မဝိဇ္ဇာရုံ ခန့်မည် ၊

# “ကြည့်တတ်စေ”

- ▶▶ စာပေမြတ်အလှ - တတ်ပါမှ  
မုချသေချာ - လူတို့ရွာ၊
- ▶▶ ဝညာသိဇ္ဇ - တတ်ပါမှ  
မုချသေချာ - လူတို့ရွာ၊
- ▶▶ ဖေါင်းပေါ်တောင်းရွ - တတ်ပါမှ  
မုချသေချာ - လူတို့ရွာ၊
- ▶▶ ရင်းနှီးမှုန်ရွ - တတ်ပါမှ  
မုချသေချာ - လူတို့ရွာ၊
- ▶▶ နေထိုင်မှုန်ရွ - တတ်ပါမှ  
မုချသေချာ - လူတို့ရွာ၊
- ▶▶ ပြောဆိုမှုန်ရွ - တတ်ပါမှ  
မုချသေချာ - လူတို့ရွာ၊
- ▶▶ လုပ်မှုန်ရွ - ပြုပါမှ  
မုချသေချာ - လူတို့ရွာ၊
- ▶▶ ကြိုးစားမှုန်ရွ - ပြုပါမှ  
မုချသေချာ - လူတို့ရွာ၊
- ▶▶ ဤသို့မြန်စည် - ဉာဏ်ရွှင်စဉ်းစား - ပြုစာသွားမှ  
တောင်းမှုသေချာ - လူတို့ရွာ ၊

ဦးအောင်ဓမ္မလှစေ နယ်လှည့်ဓမ္မတရားရံ ခရီးသည် ၊

# “ဆင်ခြင်သင့်ပါပြီ”

- ✽    အလှမှာ ဂုဏ်ဆင့် - ဟန်ဝင့်သို့မနေသည်  
      မြစ်သင့်လှပြီ - ချောက်လာရ လွဌာနေမဟီ  
      ညစ်ဝသိရွပ်ထွေး - နောင်စာချေဖြင့် ရင်လေးစရာ  
      ပြည့်နက်နေတာ၊  
      ဆင်ခြင်စမ်းပါ - ဒို့လူမဟာနွယ်  
      မြဲတွယ်တွေ့စာလိလီဖို့ပါတဲ့ - ဒို့လူရွာစခန်း  
      တုယုတွယ် သာယာတွေ့ပေါပါတဲ့ ..  
      မြတ်နိုးဌာန်လမ်း . . . . .
- ✽    ဖိုက်စာတ်ခုံဂုဏ်ဆင့် - ဟန်ဝင့်လို့မနေသည်  
      မြစ်သင့်လှပြီ - ချောက်လာရ လွဌာနေမဟီ  
      ညစ်ဝသိရွပ်ထွေး - နောင်စာချေဖြင့် ရင်လေးစရာ  
      ပြည့်နက်နေတာ၊  
      ဆင်ခြင်စမ်းပါ - ဒို့လူမဟာနွယ်  
      မြဲတွယ်တွေ့စာလိလီဖို့ပါတဲ့ - ဒို့လူရွာစခန်း  
      တုယုတွယ် သာယာတွေ့ပေါပါတဲ့ ..  
      မြတ်နိုးဌာန်လမ်း . . . . .
- ✽    ချောင်တောင်ဟုတ်ပြီထင် - ဟန်ဝင့်လို့မနေသည်  
      မြစ်သင့်လှပြီ - ချောက်လာရ လွဌာနေမဟီ  
      ညစ်ဝသိရွပ်ထွေး - နောင်စာချေဖြင့် ရင်လေးစရာ  
      ပြည့်နက်နေတာ၊  
      ဆင်ခြင်စမ်းပါ - ဒို့လူမဟာနွယ်  
      မြဲတွယ်တွေ့စာလိလီဖို့ပါတဲ့ - ဒို့လူရွာစခန်း  
      တုယုတွယ် သာယာတွေ့ပေါပါတဲ့ ..  
      မြတ်နိုးဌာန်လမ်း . . . . .

ဦးတောင်မွေထုခေ နယ်လှည့်မွေကန္တာရီ ခရီးသည်



# “သတိပြုချွန်”

- \* လောက၊ ကောသလိက - ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ  
 ထိုမသားကို - ငါလေးကြည့်စွ - သတိပြုမှီ၊
- \* လူ့ချစ်စွာတွင် - မသေခင်က  
 ထိုသုခဟုတ် - ဘာတွေလုပ်သည်  
 ကြည့်စွလေသာ - နည်းရာ
- \* လောကလူ့ခွင်- သူနီစဉ်က  
 သူပင်လုပ်သွား-ကောင်းမှုများကြောင့်  
 စည်ကားမြိုက်စွာ-သူ့သောကို-များစွာလူတို့-လိုက်မိဖို့
- \* လောကလူ့ခွင်-သူနီစဉ်က  
 သူပင်လုပ်သွား-မကောင်းမှုများကြောင့်  
 မစည်မသာ-မလွှဲ-မိသုခမှသည်-သုပြုသမှု-ဖြစ်ခဲ့ရ
- \* ဤသည့်ဖြစ်မြင်-နှစ်ချစ်ခွင်ကို  
 ငါလေးစဉ်းစား-သတိထားမိ
- \* သို့ကြောင့်ဆင်ခြင်-ညက်သတ်ဝင်၍  
 လူထွင်နှိမ့်ကို-မှန်မမှိုက်မြင့်  
 ငါအေးအေးသည့်-မပြတ်ကရား  
 နှုန့်ခြားမှ-ကန်ထုပ်ခြောက်-လွှပ်လမ်းရောက်မည်  
 ခြောက်မှတ်ဉာဏ်စဉ် ရဝေလို့၊

ဦးဘောင်မေ့သုခ နယ်လူညီမေ့ဝိဇ္ဇာနီ ခန့်သည်

“စုတောင်း”

နိဗ္ဗာန်ဆောင်-ဖောင်တူးတို့ဖြင့်-ဆောင်ပို့လို့ပြီးပြီ၊

\* မရေတတ်-ရေတတ်နဲ့-စာတွေမီး-မြှုပ်ပြန်မို့

ပညာနို့နို့တဲ့ကလေးငယ်တို့-ခွင့်လွှတ်ပါလို့အမေ့ဆိုမည်

မပြည့်သေးတဲ့အမေ့စာကို ခွင့်လွှတ်ပါလို့အမေ့ဆိုမည်

သတိပေးသဖို့-အမေ့မမှန်ရပ် . . . . .

ဉာဏ်စဉ်ခြင်မတ်ပါလို့လေး . . . . .

ဉာဏ်စဉ်ခြင်မတ်ပါလို့လေး . . . .

“စုတောင်း”

တောက်-တောက်-စာရေအပ်

\* ခြံတတ်သေချာ-ခွင့်လွှတ်ပါ၊

သီစေပါကြောင်း-မိတ်သားကောင်း၊

\* အကြောင်းကိုသာ-မော်ထုတ်ခါ၊

ရေသားမော်မြဲ-သမုတီ မာ

\* မုဆုသေချာ-ကြင့်စေချင်တာ

ဤသို့ရေရ-မှဝေငှသည်

\* မပြည့်မစုံ-ငါမြင်ပုံတို

သင်သေတွေးရှု-ခွင့်လွှတ်မှုဖြင့်

ငါ၏ရေသီး-မတ်ပေးပါလော့

တောင်းပန်တိုးလို့-ကန့်တော့မို့တို-သင်လေသီးခံမတ်ပါလော့

ဦးကောင်မေ့သုခ မှယ်လည်မေ့ကုန် ခဏ်သည်

ဝိုင်ကြီးခေါက်တာညီညီဇော် + ဒေါ်သက်ချစ်ပိုင်

မိသားစုဝို့မှ

မွေးဒါနပြုသည်။

